

режиме, при которых в легкие поступает большое количество кислорода, который разносится по организму кровью.

Рекомендуется начинать утро с утренней гигиенической гимнастики. Полное пробуждение организма после сна происходит намного быстрее, если начинать заниматься гимнастикой с утра. Это поможет справиться с сонливостью, развить силу воли и поддерживать тело в тонусе.

Можно использовать онлайн-ресурсы. Есть много бесплатных и полезных онлайн-обучающих видео, доступных в интернет-сетях. Лучше всего выбирать тренировки, в которых объясняется техника выполнения упражнений.

Занятия танцами и аэробикой положительно влияют на эмоциональное состояние и в то же время помогают быть активными в течение дня.

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом в условиях пандемии имеет большое значение. Даже в таких условиях можно найти активные занятия по своему желанию, которые будут не только полезны для организма, но и поднимут настроение.

Список литературы

1. Данилин, И. И. Физическая активность в период пандемии COVID-19 / И. И. Данилин, М. П. Лебедева // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 6.

УДК 796.912.085

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА КОНЬКАХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Чупахина Юлия Юрьевна,
Завьялова Татьяна Павловна**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению изменений показателей уровня координационных способностей тюменских фигуристок-синхронисток 10 лет в результате внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментальной программы по совершенствованию двигательных координаций спортсменок.

Ключевые слова: координационные способности, синхронное фигурное катание, младшие школьники, инновационные технологии.

INTEGRATED DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 10-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN SYNCHRONIZED FIGURE SKATING WITH THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

**Chupakhina Yulia Yurievna,
Zavyalova Tatiana Pavlovna**
Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. The article is devoted to the study of changes in the level of coordination abilities of Tyumen synchronized skaters for 10 years as a result of the introduction into training process of an experimental program to improve the motor coordination of athletes.

Keywords: coordination abilities, synchronized figure skating, junior schoolchildren, innovative technologies.

Актуальность исследования. В настоящее время высокая сложность элементов в фигурном катании предъявляет повышенные требования к физической подготовленности спортсменов [7]. В фигурном катании, относящемся к сложнокоординационным видам спорта, особо важное место в тренировочном процессе занимает координационная подготовка [8]. Не смотря на то, что синхронное фигурное катание стремительно развивается во всем мире, с точки зрения теории и методики подготовки спортсменов эта дисциплина является малоизученной. Так, в ходе анализа научно-методической литературы, исследований, касающихся целенаправленного развития координационных способностей представителей синхронного фигурного катания нами обнаружено недостаточно. Выявленные противоречия между необходимостью развития координационных способностей у фигуристов-синхронистов и недостаточностью освещённости данного вопроса, применением традиционной методической базы по развитию двигательных координаций и недостаточно эффективным внедрением новых технологий, порождают проблему исследования, которая заключается в поиске и применении новых, инновационных средств, методов и форм организации занятий, направленных на улучшение координационной подготовленности фигуристов в синхронном катании.

Цель исследования заключается в экспериментальной апробации программы по совершенствованию координационных способностей у девочек 10 лет, занимающихся синхронным фигурным катанием на коньках.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, метод педагогических контрольных испытаний, функциональная проба, метод математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось в городе Тюмень в период с января 2021 года по май 2022 г. на базе МАУ СШ «Прибой» с участием 10 спортсменок в возрасте 10 лет, занимающихся синхронным фигурным катанием на коньках.

Результаты исследования. По результатам анализа научно-методической литературы и практического опыта, нами были выделены равновесие и ориентационная способность как самые значимые разновидности координационных способностей для фигуристов-синхронистов на начальном этапе обучения [4, 9]. С целью определения уровня развития данных разновидностей координационных способностей у фигуристок были проведены нетрадиционные контрольные тесты и функциональная проба. Для определения уровня развития общих координационных способностей (ОКС) был проведен стандартный тест «Челночный бег 3x10м».

Статистическая обработка полученных результатов тестирования позволила определить средне групповые показатели исходного уровня развития двигательных координаций спортсменок, представленные в табл. 1.

Таблица 1

**Средне групповые показатели проведенных тестов у фигуристок-синхронисток
10 лет в начале педагогического исследования**

№ п/п	Контрольные испытания. Разновидности координационных способностей.	Исходные показатели (M±m)	Уровень развития
1	Челночный бег 3x10м (с.) – общие координационные способности	9,05±0,06	Средний
2	Проба Ромберга в положении «Ласточка» (с.) - статическое равновесие	Правая нога	52,17±3,01
		Левая нога	42,2±5,15
3	Прыжок толчком двумя ногами вперед через полосу 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс (оценка) – динамическое равновесие	Правая нога	4,3±0,21
		Левая нога	4,1±0,23
4	Бег к пронумерованным медицинболам (с.) – ориентационные способности	8,6±0,18	Средний

Данные таблицы позволяют сделать вывод о том, что на констатирующем этапе исследования у фигуристок-синхронисток выявлен преобладающий средний и ниже среднего уровни развития изучаемых двигательных координаций, что явно недостаточно для демонстрации высоких спортивных результатов в синхронном фигурном катании.

С целью улучшения уровня развития координационных способностей и совершенствования общей подготовленности фигуристок-синхронисток 10 лет нами была разработана экспериментальная программа, предусматривающая решение комплекса задач, направленных на содействие профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, функциональному совершенствованию систем организма занимающихся, развитию координационных способностей, гибкости, общей и специальной выносливости, вооружение знаниями о значимости координационных способностей для фигурного катания, способах и методах их развития и совершенствования. Программа включает теоретический и практический блоки подготовки.

С целью повышения теоретической подготовленности фигуристок и тренеров-преподавателей по синхронному фигурному катанию был подобран теоретический материал по теории и методике развития и совершенствования координационных способностей, их разновидностей и значимости для спортивной деятельности в целом и избранного вида спорта. По завершению самостоятельного изучения материала была проведена беседа и устный опрос с целью проверки теоретической осведомленности по изучаемым темам.

Для повышения уровня развития двигательных координаций у фигуристок-синхронисток 10 лет нами были разработаны комплексы физических упражнений, подвижных игр, эстафет и специальных заданий для ледовой подготовки с использованием различного инвентаря. На основе этих

специально подобранных средств был составлен учебно-тренировочный план-график работы, включавший 40 занятий

Тренировочные занятия с фигуристками-синхронистками проходили в условиях ледовой подготовки и занятий в спортивном зале. Общая продолжительность одного занятия составляла 1 астрономический час.

Комплексы физических упражнений в условиях зала и ледовой подготовки, направленные на совершенствование равновесия и ориентационной способности фигуристок, предусматривали использование специального инновационного оборудования – нестабильной платформы Bosu и световых датчиков BlazePod.

В программу по совершенствованию двигательных координаций фигуристок также входил перечень двигательных заданий по усложнению условий в процессе проката программы фигуристками-синхронистками 10 лет в соответствии с требованиями для спортсменов 1 спортивного разряда с целью совершенствования ориентации в пространстве на льду. Данные задания использовались в основной части занятия. На одном тренировочном занятии применялся один метод усложнения внешних условий, после чего производился прокат программы в стандартных условиях. Отработка программы в хореографическом зале проходила во время разминки перед тренировкой на льду.

Повторная сдача контрольных тестов позволила выявить положительную динамику средне групповых показателей в совершенствовании координационных способностей у фигуристок-синхронисток на основе применения инновационных технологий. Рассмотрим полученные данные в табл. 2.

Таблица 2

Динамика средне групповых показателей координационных способностей фигуристок-синхронисток 10 лет

Контрольные испытания. Разновидности координационных способностей		(M±m)		Достоверность различий	
		Начало	Конец	t	P
Челночный бег 3x10м (с.) – общие координационные способности		9,05±0,06	8,71±0,06	4,25	p<0,05
Проба Ромберга в положении «ласточка» (с.) - статическое равновесие	Правая нога	52,17±3,01	59,75±4,19	1,47	p>0,05
	Левая нога	42,2±5,15	57,49±3,21	3,39	p<0,05
Прыжок толчком двумя ногами вперед через полосу 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс (оценка) – динамическое равновесие	Правая нога	4,3±0,21	4,9±0,09	2,72	p<0,05
	Левая нога	4,1±0,23	4,8±0,13	2,69	p<0,05
Бег к пронумерованным медицинболам (с.) – ориентационные способности		8,6±0,18	8,14±0,17	1,9	p>0,05

Анализ данных таблицы позволил установить, что по показателю доверительной значимости результаты четырех контрольных испытаний из шести можно считать достоверными. К ним относятся: челночный бег, проба Ромберга в положении «Ласточка» на левой ноге и тест «Голчком двумя ногами прыжок вперед через полосу 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс» с приземлением на правую и на левую ногу. Низкий показатель теста «Бег к пронумерованным медицинболам» может быть связан с недостаточной выборкой испытуемых.

Выводы

1. В ходе анализа литературных источников, было установлено, что несмотря на то, что синхронное фигурное катание стремительно развивается и набирает популярность, с точки зрения теории и методики подготовки спортсменов данная дисциплина является малоизученной. Исследований, связанных с обоснованием важности координационных способностей для синхронного фигурного катания, внедрением новых современных технологий для развития и совершенствований двигательных координаций у фигуристок-синхронисток – недостаточно.

2. Проведя педагогическое тестирование у тюменских фигуристок-синхронисток 10 лет на констатирующем этапе, удалось установить, что координационные способности спортсменок развиты на уровне ниже среднего и среднем. Данный вывод обусловил необходимость в разработке экспериментальной программы по совершенствованию данных способностей.

3. Формирующий этап исследования доказал эффективность разработанной программы, которая способствовала повышению уровня развития изучаемых координационных способностей с ниже среднего и среднего уровня на уровни выше среднего и высокий. Также в результате внедрения программы по результатам проведенных бесед и устного опроса установлено, что объем знаний о теории и методики координационных способностей у спортсменок и тренеров-преподавателей увеличился.

Список литературы

1. Правила вида спорта «Фигурное катание на коньках», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2018 №958, с изменениями, внесенными приказом МинСпорта России от 9.08.2019 №629, от 09.07.2020 №501, https://fsrussia.ru/files/docs/fs_rules_rus_09_07_20.pdf.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Губарева Н. В. Применение технического оборудования для совершенствования координационной подготовки фигуристок / Н. В. Губарева, А. И. Каучакова // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции. - Омск, 2019.- С. 59-63.
4. Двейрина О. А. Концепция и программирование координационной подготовки спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта: автореф. на соискание ученой

- степени доктора пед. наук: 13.00.04 / Двейрина О. А.; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2019.- 52 с.
5. Иссурин В. Б. Координационные способности спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях, пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва: Спорт, 2019. – 208 с.
 6. Кудрявцева О. В. Совершенствование координационных способностей в синхронном фигурном катании на коньках / О. В. Кудрявцева [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Москва, 2019. - №2.- С. 41 – 43.
 7. Кузнецова Л. В. Динамика роста координационной сложности и качества исполнения элемента «Пересечение» юниорскими командами на Первенствах Мира по синхронному фигурному катанию 2018-2021 годов / Л. В. Кузнецова, Е. В. Жгун // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. - № 1 (203). - С. 202-208.
 8. Тузова Е. Н. Развитие физических способностей юных фигуристов / Е. Н. Тузова. - Москва: Литагент Спорт, 2015.- 62 с.
 9. Чупахина Ю. Ю. Чувство равновесия как значимая разновидность координационных способностей для синхронного фигурного катания / Ю. Ю. Чупахина, Д. А. Кунгуров, Т. П. Завьялова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Казань, 2021. - С. 858-862.

УДК 796.011.3

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЮМЕНСКОГО ИНДУСТРИАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Шаргина Марина Геннадьевна

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

Ключевые слова: динамика изменений; показатели; физическая активность; студент; достижения.

Аннотация: В нашей статье была поставлена цель - проследить динамику изменения показателей общей физической активности студентов Тюменского индустриального университета. Сравнивались шесть показателей в течение 2021 года в осеннем и весеннем семестрах у студентов с первого по третий курсы. Было выявлено, что показатели физической активности студентов возрастают с каждым курсом. Более высокие показаны на 3 курсе. Спортивные показатели студентов Тюменского индустриального университета выше в весеннем семестре, чем в осеннем.

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF TYUMEN INDUSTRIAL UNIVERSITY

Shargina Marina Gennadievna

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

Annotation: In our article, the goal was to trace the dynamics of changes in the indicators of general physical activity of students of Tyumen Industrial University. Six indicators were compared during 2021 in the autumn and spring semesters for students from the first to the third courses. It was revealed that the indicators of physical activity of students increase with each course. Higher grades are shown in the 3rd year. The athletic performance of Tyumen Industrial University students is higher in the spring semester than in the fall.

Keywords: dynamics of changes; indicators; physical activity; student; achievements.